



## **CENTRUM PORADENSTVA A PREVENIE**

Karpatská 8, 040 01 Košice

tel. č. 055/622 66 15, 0902 759 724

e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk), web: [www.centrumke.sk](http://www.centrumke.sk)

---

## **PONUKOVÝ LIST**

odborných aktivít Centra poradenstva a prevencie v Košiciach

**pre základné školy**

**pre školský rok 2025/2026**

### **Centrum poradenstva a prevencie – CPP**

Je školským zariadením výchovného poradenstva a prevencie, ktoré patrí do siete školských zariadení územnej pôsobnosti Regionálneho úradu školskej správy Košice.

Poskytuje komplexnú psychologickú, špeciálnopedagogickú, logopedickú, diagnostickú, reedukačnú, intervenčnú, výchovnú, poradenskú a preventívnu starostlivosť deťom a mládeži, vrátane detí so zdravotným postihnutím, od narodenia až do ukončenia prípravy na povolanie, ako aj ich zákonným zástupcom, pedagógom a všetkým, ktorí sa podieľajú na ich výchove, vzdelávaní a starostlivosti o nich.

*V školskom roku 2025/2026 Vám ponúkame aktivity v nasledovných oblastiach:*

### **Individuálna diagnostika, poradenstvo a terapia**

**Skupinové aktivity a preventívne programy zamerané na osobnostný, emocionálny a sociálny vývin**

**Aktivity vyplývajúce z legislatívnych predpisov a aktivity konzultačno-metodického charakteru**

- *Okrem týchto oblastí našich služieb sa na nás môžete obracať aj s inými požiadavkami, ktoré môžu vzniknúť počas školského roka.*
- *Ponúkané aktivity môžete objednávať v priebehu celého školského roka a to:*
  - a) priebežne, na priloženom objednávacom formulári, ktorý nájdete na konci tejto ponuky,*
  - b) inou písomnou formou,*
  - c) telefonicky, e-mailom alebo osobne (potrebná je dodatočná písomná objednávka.)*
- *Objednávkový formulár musí obsahovať pečiatku školy a podpis objednávateľa aktivít.*
- *Objednávkový formulár je možné doručiť osobne alebo poštou na kontaktné údaje CPP, Karpatská 8, Košice.*
- *Aktivity je možné v priebehu školského roka prehodnocovať a upravovať po dohode s kontaktným psychológom nášho centra, ktorý pôsobí na Vašej škole, a to telefonicky alebo prostredníctvom e- mailu.*
- *Ponukový list spolu s objednávkovým formulárom a ďalšími formulármi nájdete aj na našej webovej adrese: [www.centrumke.sk](http://www.centrumke.sk) v ponuke DOKUMENTY.*
- *Všetky uvádzané odborné aktivity v školskom roku 2025/2026 budú v rámci CPP napĺňať naši zamestnanci – psychológovia, špeciálni pedagógovia, logopéd, kariérový poradca a sociálni pedagógovia.*

**Kontaktné údaje:** e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk)  
tel. č.: 055 / 622 66 15  
mobil: + 421 902 759 724

*Tešíme sa na spoluprácu*

# **INDIVIDUÁLNA DIAGNOSTIKA, PORADENSTVO A TERAPIA**

- 1 Individuálna psychologická/špeciálnopedagogická diagnostika, poradenstvo a terapia v oblasti učenia a správania:**
  - a) pri adaptačných problémoch žiakov po vstupe do školy a prestupe z inej školy,
  - b) identifikácia príčin školskej neúspešnosti a ťažkosti v učení,
  - c) zvládanie školských povinností (správne rozvrhnutie času na učenie a na oddych u prvákov),
  - d) motivácia k učeniu,
  - e) diagnostika, rediagnostika a poradenstvo pre deti so ŠVVP.
  
- 2 Individuálna psychologická/špeciálnopedagogická diagnostika, poradenstvo a terapia pre nadaných žiakov v spolupráci s rodičmi a pedagógmi:**
  - a) identifikácia nadaných žiakov, diagnostika mentálnej úrovne a nadania,
  - b) poradenstvo pri výbere nadaných žiakov (matematické triedy, prírodovedné, jazykové,...),
  - c) individuálne psychologické poradenstvo a terapia pre nadaných žiakov a ich rodičov, pedagógov.
  
- 3 Individuálna psychologická diagnostika a poradenstvo pre žiakov ZŠ so zameraním na kariérový vývin:**
  - a) identifikácia, rozvoj a efektívne využívanie schopností, výkonových charakteristík,
  - b) rozvíjanie osobnostných predpokladov,
  - c) ďalšie študijné zameranie a rozhodovací proces,
  - d) rozhodovanie o výbere strednej školy,
  - e) sebahodnotenie a sebaopisovanie úrovne žiakov s dôrazom na ich kariérové zameranie.
  
- 4 Individuálna psychologická diagnostika, poradenstvo a terapia v oblasti optimalizácie osobnostného a emocionálneho vývinu žiaka v spolupráci s rodičmi a pedagógmi so zameraním na:**
  - a) rozvíjanie osobnostných a emocionálnych dispozícií- sebaopisovanie a rozvoj vlastného potenciálu,
  - b) emocionálne ťažkosti – negativizmus, emoc. instabilita, agresivita,
  - c) psychosomatické ťažkosti,
  - d) psychosexuálny vývin,
  - e) sociálne vzťahy,
  - f) úzkosť a úzkostnosť,
  - g) problémy v správaní (záškoláctvo, krádeže, úteky, túlanie, klamanie, demonštratívne sebapoškodzovanie, šikanovanie, egocentrizmus, nedisciplinovanosť).

## ***SKUPINOVÉ AKTIVITY A PREVENTÍVNE PROGRAMY ZAMERANÉ NA OSOBNOSTNÝ, EMOCIONÁLNY A SOCIÁLNY VÝVIN***

### **5 Skupinová práca s triedou zameraná na rozvoj:**

- a) zdravého životného štýlu,
- b) zdravej klímy v triede,
- c) nenásilnej akceptujúcej komunikácie a asertivity,
- d) kritického myslenia,
- e) sociálnych vzťahov v triede a v kolektíve.

### **6 Skupinová práca s triedou zameraná na prevenciu a intervenciu:**

- a) záťažové a krízové situácie a ich zvládanie, duševné zdravie,
- b) riešenie konfliktov,
- c) zhubné kulty a sekty, negatívne subkultúry mladých,
- d) sebaublížovanie, suicidálne správanie,
- e) rizikové sexuálne správanie, prostitúcia, pohlavné prenosné choroby,
- f) prevenciu látkových závislostí – fajčenie, alkohol, drogy,
- g) prevenciu nelátkových závislostí – internet, sociálne siete, mobily, počítačové hry,
- h) prevenciu nežiadúcich foriem správania – agresívne správanie, neprimeraná interpersonálna komunikácia,
- i) prevenciu šikanovania a kyberšikanovania,
- j) prevenciu obchodovania s ľuďmi,
- k) vplyv masmédií na utváranie sebaobrazu a sebahodnotenia – anorexia, bulímia, kult tela,
- l) intoleranciu, extrémizmus, radikalizmus, rasizmus, diskrimináciu, xenofóbiu a antisemitizmus,
- m) podpora a ochrana ľudských práv,
- n) fyzické, psychické a sexuálne násilie páchané na deťoch, domáce násilie, syndróm CAN.

### **7 Skupinové psychologické poradenstvo v rámci triedneho kolektívu zamerané na:**

- a) adaptáciu na nové školské prostredie a študijné povinnosti,
- b) problémy v učení, motiváciu k učeniu a optimalizáciu denného režimu a efektívne spôsoby učenia,
- c) sociálna interakcia.

### **8 Teambuilding**

Skupinová aktivita realizovaná interaktívnou formou zameraná na budovanie kolektívnych vzťahov a rozvoj triedy ako jednotného tímu; orientácia na hľadanie a presadenie silných prvkov kolektívu, na aktivitu sú potrebné aspoň dve súvislé vyučovacie hodiny, prípadne odporúčame zvoliť formu krátkodobého výcviku.

### **9 Môj svet hodnôt**

Práca so skupinou zameraná na posilňovanie hodnotového systému žiakov.

## **Rozvojové programy**

### **10 Rozvojový program „*Trieda plná pohody*“**

Program je zameraný na možnosť rozvoja osobnosti dieťaťa za pomoci využitia konkrétnych hier a aktivít. Umožňuje stimulovať originalitu a nové myšlienky, pomáha nachádzať alternatívy pri riešení problémov a podporiť sebadôveru a ich vieru vo vlastné sily. Program pozostáva z 5 stretnutí po 45 minút. Je určený pre 1. ročník ZŠ.

## **Adaptačné programy**

### **11 Adaptačný program „*Spolu rastieme*“**

Adaptačný program je určený pre všetkých žiakov 1. ročníka základnej školy. Jeho cieľom je uľahčiť prechod detí z materskej školy na primárne vzdelávanie, znížiť stres a obavy spojené s novým školským prostredím a pravidlami, posilniť ich sebadôveru, komunikačné, emocionálne a sociálne zručnosti. Adaptačný program pozostáva zo 6 stretnutí po 45 minút.

## **Preventívne a intervenčné programy**

### **12 Preventívny program „*Možnosti optimalizácie rovesníckych vzťahov v triede základnej školy*“**

Program je zameraný na podporu a posilňovanie sebaregulačných a sociálnych zručností, kompetencií v kombinácii s podporou schopnosti porozumieť sebe samému, efektívne komunikovať a riešiť konflikty. Je určený žiakom 2. stupňa ZŠ. Preventívny program pozostáva z 5 stretnutí po 90 minút.

### **13 Preventívny program „*Rozmanitosť ľudí*“**

Preventívny program sa zameriava na oblasť rizikového správania: prevenciu rasizmu, xenofóbie, radikalizácie a extrémizmu, nakoľko sa pracuje s nabúraním stereotypov a predsudkov žiakov, ktoré sú príčinami vzniku alebo živnou pôdou takéhoto správania. Je určený žiakom 7. - 9. ročníka ZŠ, maximálne v počte 20 žiakov. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút.

### **14 Preventívny program „*Chcem sa v triede dobre cítiť*“**

Preventívny program je zostavený pre triedne kolektívy s narušenou sociálnou klímou a vzťahmi. Je určený žiakom 2. stupňa ZŠ a pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Obsah aj počet stretnutí je možné upravovať v závislosti od aktuálnej situácie, závažnosti problému a dohody so školou.

### **15 Preventívny program „*Rozvoj empatie a podporných vzťahov v triednom kolektíve*“**

Preventívny program je zameraný na posilnenie empatických a podporných vzťahov medzi žiakmi. Pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený pre žiakov druhého stupňa základnej školy, prvého ročníka strednej školy a žiakov v ročníkoch prímky až kvinty na osemročných gymnáziách.

## **16 Preventívny program „PEER = BALANS – rovesnícky program podpory duševného zdravia“**

„BALANS – rovesnícky program podpory duševného zdravia“ je nešpecifický program univerzálnej prevencie, ktorý je koncipovaný ako rovesnícky program. Účastníci budú po jeho absolvovaní realizovať vo svojej škole pre spolužiakov/žiacov iných tried aktivity s využitím naučených metód a techník z absolvovaného preventívneho programu. Je určený pre žiakov 8. a 9. ročníka základných škôl. Veľkosť výcvikovej skupiny by mala byť v rozmedzí 11-15 žiakov, v zastúpení oboch pohlaví. Program pozostáva z 8 stretnutí po 90 minút.

## **17 Preventívny program „SafeTY – Vždy pripojený!“**

Program je zameraný na selektívnu prevenciu, ktorá sa sústreďuje na rozvoj kritického prístupu vo využívaní informačno-komunikačných technológií v záujme podpory zdravého životného štýlu, duševného zdravia, podpory ľudských práv pred zneužitím, zlepšenia sociálnej klímy medzi mládežou a podporu komunikačných a prosociálnych zručností pomocou zážitkových foriem. Cieľom programu je naučiť žiakov, že virtuálny priestor nie je priestorom len pre hry, ale že má reálny dopad na osobnosť, sociálne vzťahy a emocionálnosť; naučiť žiakov, aký dopad má naša komunikácia na sociálne vzťahy; upozorniť žiakov, že virtuálny priestor prináša mentálne zneužitie v podobe nepodložených, alternatívnych a konšpiračných informácií a hoaxov a zároveň podporiť ich kritické myslenie; naučiť žiakov zodpovednosti voči sebe a zodpovednosti voči druhým vo virtuálnom priestore. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút a úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený žiakom 8. a 9. ročníka.

## **18 Preventívny program „Pozitívnu psychológiou k podpore zdravej mládeže“**

Program je zameraný na rozvoj osobnosti žiaka v rámci zdravého životného štýlu, ďalej na psychohygienu v podobe podpory utvárania zdravého sebaobrazu a sebahodnotenia, upevňovanie triedneho kolektívu pomocou teambuildingu, tréning zručností v oblasti správnej komunikácie, asertivity a rozvoj hodnotového rebríčka. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený žiakom 7. a 8. ročníka.

## **19 Preventívny program „Pripravujeme zodpovednú mládež“**

Program je zameraný na prevenciu u žiakov v oblasti medziľudských vzťahov s dôrazom na sebaopoznávanie a poznávanie iných, rozvoj medziľudských vzťahov, učenie sa zvládať konflikty a budovať zdravú komunikáciu. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený žiakom 9. ročníka.

## **20 Program „Výchova k manželstvu a rodičovstvu, sexuálna výchova“**

Program je zameraný na rozvoj kompetencií v oblasti vyrovnaného sebavedomia, citovej zrelosti, sociálnej zrelosti ako predpokladov pre budúci manželský život a riešenie vzťahových otázok a komunikácie v partnerstve.

## **21 Intervenčný program „Open“**

Program je zameraný na konkrétne oblasti rozvoja osobnostného, emocionálneho a sociálneho rozvoja a prevencie. Obsah stretnutí je špecifikovaný na základe požiadaviek školy (napr. výchovný poradca), triedneho kolektívu (triedny učiteľ, žiaci) a odborných zamestnancov CPP. Kľúčovými témami sú osobnostný rozvoj – sebavnímanie, sebahodnotenie, sebadisciplína, body image, zvládanie záťaže, primerané formy správania sa a komunikácie; sociálny rozvoj – vnímanie iných, stereotypy, predsudky, klíma v kolektíve, riešenie konfliktov, rozvoj tolerancie. Program pozostáva minimálne zo 4 stretnutí po 90 minúta jedného úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený žiakom 6. až 9. ročníka.

## **22 Preventívny program pre špeciálne základné školy „Moje zdravie a moja pohoda“**

Program je zostavený ako program primárnej selektívnej prevencie pre cieľovú skupinu žiakov s mentálnym postihnutím vo veku 12-18 rokov. Preventívny program pozostáva z 13 navzájom súvisiacich stretnutí. Jedno stretnutie sa realizuje v trvaní 45minút. Optimálna veľkosť skupiny účastníkov preventívneho programu je 8 – 10 žiakov.

## **23 Supervízia pri realizácii screeningu, depistáže a sociometrie**

Skupinové zisťovanie určitých problémov výchovným poradcom alebo koordinátorom prevencie v začiatkových štádiách, resp. ich odhalenie zamerané na:

- a) oblasť učenia a motivácie k učeniu,
- b) oblasť správania,
- c) oblasť sebaopisovania a sebahodnotenia,
- d) proforientáciu (profesijná orientácia),
- e) prieskum v drogovej problematike – „D“ dotazník (supervízia pri realizácii screeningu),
- f) problémy šikanovania a kyberšikanovania (šikanovanie na internete) – „Š-KŠ“ dotazník,
- g) užívanie a závislosť na mobiloch, internete a počítačových hrách – „IT“ dotazník,
- h) iné výchovno-vzdelávacie ukazovatele,
- i) sociometriu (meranie štruktúry sociálnych vzťahov v triede - potrebný informovaný súhlas rodiča).

## **AKTIVITY VYPLÝVAJÚCE Z LEGISLATÍVNYCH PREDPISOV A AKTIVITY KONZULTAČNO-METODICKÉHO CHARAKTERU**

**24 CPP poskytuje ďalším zložkám systému výchovného poradenstva na školách na základe zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov a Vyhlášky MŠVVaM SR č. 22/2022 Z. z. o zariadeniach poradenstva a prevencie:**

- a) poradenstvo a metodickú pomoc pre výchovného poradcu,
- b) poradenstvo a metodickú pomoc pre kariérového poradcu,
- c) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského psychológa,
- d) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského špeciálneho pedagóga,
- e) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského koordinátora vo výchove a vzdelávaní (koordinátora prevencie),
- f) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského špecialistu vo výchove a vzdelávaní (starostlivosť o deti a žiakov so SZP),
- g) poradenstvo a metodickú pomoc pre sociálneho pedagóga,

h) poradenstvo a metodickú pomoc pre liečebného pedagóga.

**25 Na základe zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch** a o zmene a doplnení niektorých zákonov má zamestnávateľ na základe § 79 ods. 4 najmenej jedenkrát ročne zabezpečiť pedagogickým zamestnancom v pracovnom čase:

- a) Preventívne psychologické poradenstvo, v rámci ktorého ponúkame prednášky a diskusie na školou zvolené témy. (Potrebná konzultácia s kontaktným psychológom.)
- b) Absolvovať poradenstvo zamerané na predchádzanie a zvládanie agresivity, nasebapoznanie a riešenie konfliktov v podobe ponúkaných modulov:
  - a) sociálna percepcia,
  - b) sociálna komunikácia,
  - c) sociálna interakcia v skupine,
  - d) konflikty a ich zvládanie,
  - e) zvládanie záťažových situácií,
  - f) tvorivosť ako rozvoj osobnosti.

**26 Skupinová práca s pedagogickými zamestnancami zameraná na:**

- a) sebapercepciu, sebapoznanie,
- b) rozvoj komunikácie a asertivity,
- c) rozvoj sociálnych vzťahov a kooperácie v pracovnom kolektíve,
- d) zvládanie záťažových situácií a riešenie konfliktov,
- e) prevenciu syndrómu vyhorenia,
- f) efektívne sebariadanie, self manažment a time manažment.

**27 Účasť psychológa na rodičovských združeniach.**

**28 Odborná konzultačno-poradenská činnosť pre pedagógov a rodičov so zameraním na:**

- a) adaptačné problémy žiakov,
- b) problémy a poruchy správania žiakov,
- c) problémy žiakov v učení,
- d) komunikačné problémy žiakov,
- e) problémy žiakov osobnostného a citového charakteru a v sociálnych vzťahoch,
- f) aktuálne problémy vo výchove,
- g) aktuálne problémy vo vývine osobnosti,
- h) pri riešení intolerantného správania žiakov, prípadne šikanovania,
- i) pri narušených vzťahoch žiak – učiteľ,
- j) problémy práce s nadanými žiakmi,
- k) problémy práce a integrácie so žiakmi so ŠVVP,
- l) vlastné témy (*potrebné konkretizovať*).

**29 Účasť psychológa a/alebo špeciálneho pedagóga na pedagogických radách a aktivity odbornometodického charakteru podľa špecifických požiadaviek škôl v súčinnosti s príslušnými zložkami systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) – žiadať priebežne počas školského roka.**

**30 Supervízne stretnutia zamerané na metodickú pomoc jednotlivým zložkám systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) – každý mesiac.**

- 31 Metodická pomoc začínajúcim jednotlivým zložkám systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) pri výchovnej a preventívnej činnosti.**
- 32 Metodická pomoc a podpora školským podporným tímom.**
- 33 Metodická pomoc riaditeľom škôl a školským koordinátorom vo výchove a vzdelávaní (koordinátorom prevencie) pri realizácii školských projektov prevencie.**

Mgr. Miroslav Litavský  
riaditeľ



## CENTRUM PORADENSTVA A PREVENČIE

Karpatská 8, 040 01 Košice  
tel. č. 055/622 66 15, 0902 759 724

e-mail: sekretariat@centrumke.sk, web: www.centrumke.sk

### OBJEDNÁVKA ODBORNÝCH AKTIVÍT Centra poradenstva a prevencie v Košiciach

Názov školy, adresa školy a pečiatka školy :

.....

	<b>Titul, Meno, Priezvisko</b>	<b>E-mailový kontakt</b>	<b>Telefonický kontakt</b>
<b>Riaditeľ školy</b>			
<b>Výchovný poradca</b>			
<b>Školský koordinátor vo výchove a vzdelávaní</b>			
<b>Kariérový poradca</b>			
<b>Školský psychológ</b>			
<b>Školský špeciálny pedagóg</b>			
<b>Školský sociálny pedagóg</b>			

<b>Číslo aktivity</b>	<b>Názov požadovanej aktivity (prípadné úpravy)</b>	<b>Termín</b>